****

**2. Порядок проведения**

2.1. К приёмным и контрольно-переводным нормативам допускаются все воспитанники спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.2. Воспитанники, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.3. Оценка показателей физической и технической подготовленности проводится в соответствии с приёмными и контрольно-переводными нормативами по видам спорта, в соответствии с периодом обучения, федеральными стандартами спортивной подготовки.

2.4. Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год комиссией, созданной на основании приказа директора, в состав которой входят: председатель комиссии (заместитель директора по спортивной работе), члены комиссии (старший инструктор-методист, тренер по виду спорта).

2.5. Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май, июнь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете отделения и выносятся на утверждение на общий тренерский совет.

2.6. Приемные нормативы принимаются в начале учебного года (август - сентябрь), результаты заносятся в протокол, решение о зачислении детей на программу спортивной подготовки принимает приёмная комиссия.

2.7. По итогам приёмных, контрольно-переводных нормативов заполняется протокол сдачи нормативов.

2.8. Перед проведением приёмных и контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить обучающимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

2.9. Сдача нормативов проводится на тренировочных занятиях. Перед началом сдачи нормативов с воспитанниками должна быть проведена разминка.

 2.10. Форма проведения сдачи приёмных и контрольно-переводных нормативов воспитанниками ГБУ «СШОР Курчалоевского района» должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

**3. Порядок перевода воспитанников**

3.1. Воспитанники, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

— не менее 60% для групп начальной подготовки, и групп тренировочного этапа и при этом отслеживается прирост показателей;

— не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

3.2. Перевод воспитанников досрочно в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может поводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатах.

3.3. Воспитанники, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап обучения.

3.4. Воспитанники, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы не переводятся на следующий этап обучения и имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе (но не более одного года) или в группах физической подготовки.

3.5. Вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории воспитанников рассматривается на общем тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов воспитанников и рекомендаций тренерского совета.

3.6. При возникновении спорных вопросов воспитанник, родители (законные представители), тренер имеют право обратиться в апелляционную комиссию учреждения в письменном виде, и отражает несогласие либо с системой приема контрольных нормативов, с ее формой, либо с объективностью итогов подведения контрольно-переводных нормативов. Срок подачи заявления на апелляцию – в течение трех дней после возникновения конфликтной ситуации.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и обязательная техническая программа для зачисления в группы, разработанные в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта находятся в приложениях:

— вольная борьба, приложение №1;

— бокс, приложение № 2;

— каратэ, приложение № 3;

— футбол, приложение № 4.

Приложении 1

**Вольная борьба**

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 21 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 16 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин 48 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин) |
| Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| Бег 60 м (не более 8,8 с) |
| Бег 100 м (не более 13,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 14 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин 44 с) |
| Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин) |
| Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 52 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

Приложении 2

**Бокс**

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м) |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м) |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные (тесты) упражнения** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег 100 м (не более 15,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 13 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

Приложении 3

**Каратэ**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Мальчики | Девочки |
| Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30м (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук |
| Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 12 с) | Бег на 60 м (не более 12,9 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз) |
| Скоростно-силовые качества     | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 11,6 с) | Бег на 60 м (не более 12,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с) | Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 10,8 с) | Бег на 60 м (не более 11,2 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с) | Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 8,7 с) | Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 9 мин) | Бег 2000 м (не более 11 мин) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 32 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 140 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 130 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег на 100 м (не более 13,8 с) | Бег на 100 м (не более 16,3 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 7 мин 50 с) | Бег 2000 м (не более 9 мин 50 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 44 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 34 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 35 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 144 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 134 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не более 6 см) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не более 7 см) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Приложении 4

**Футбол**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества         | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см) | Прыжок в длину с места (не мене 1 м 90 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2, 35 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не мене 2 м 50 см) | Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см) |
| Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см) | Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 29 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |